

第55号 2023年3月1日

KSKQ

特定非営利活動法人神戸市精神障がい者家族会連合会

定価 1部 50円

神家連詩

しんかれんし

【編集人】特定非営利活動法人神戸市精神障がい者家族会連合会

【事務局】〒650-0016 神戸市中央区橋通3-4-1
神戸市立総合福祉センター4階
TEL・FAX 078-382-0105

【発行人】関西障害者定期刊行物協会
大阪市天王寺区真田山町2-2 東興ビル4階



活気ある家族会へ

理事長 涌波 和信

NPO 法人「神家連」へのご支援、厚く御礼申し上げます。

先般、明石市にて「こころの病家族教室」に出席しました。「統合失調症は癒（いやし）える～中井久夫先生を偲んで～」講師は兵庫県立ひょうごこころの医療センター（元光風病院）田中 究院長です。田中院長は、精神疾患には健常部分があり、より深く知る努力が必要で、焦らず、その人の治癒力を見守ることが大事だと強調されました。中井久夫先生の著書「看護のための精神医学」の中に「だれも病人でありうる、たまたま何かの恵みによっていまは病気でないのだ。医者が治せる患者は少ない。しかし、看護できない患者はいない。安定した看護、治療、相談は、『守秘義務をもった他人』だけができる」とあります。田中院長は中井先生の教えを受け継ぎ、精神科医としての信念は中井先生と変わりません。

「ある日突然、精神疾患の宣告を受け途方に暮れ、具体的な解決もできずに、ただ何が何だか分からないまま月日が過ぎる、今の環境から抜け出したい、希望の糸口を見つけない！」
「苦しいのは、突然、精神疾患になり、就労も結婚の夢も破壊され途方に暮れている本人であること！」親は子への責任の重圧から、本人の心の叫びを理解せずに、生半可な知識で本人を追い詰めてはいませんか？

家族会は作業所の家族のみの集まりではなく、外部の、経験豊かな相談できる神家連電話相談員、ピアサポーター、障害者相談支援センター、精神科訪問看護ステーション、神戸市精神保健福祉センター、神戸市地域活動支援センター、自立（生活訓練）事業所等のメンバーを招いて、各区の地域活動の拠点・居場所となるようにお考え下さい。

高齢化で後継者がいないと悩む家族会が大半ですが、神戸市内で自立支援医療を受けている方は約4万人、ひきこもりは6,000人です。当事者の家庭には、どん底で苦しんでいるご家族がいます。優しい手を差し出し、活気ある家族会となるよう望みます。また、神家連の相談部、広報部、医療費部、家族教室部に積極的に参加して、他の家族会との交流や情報収集をすることをお勧めします。

「こころの病家族教室」を終えて

ひまわり家族会 前嶋 昌子

令和4年11月27日(日)予定よりも多くのご家族、当事者、支援者の方々にご出席頂き、「2022年度こころの病家族教室 障害者相談支援センターってなあに？」を以下の内容で無事に終えることが出来ました。多くの皆さんのお力添えによるものと感謝致しております。

① 講演：「神戸市の障害者支援施策の全体について理解していただくこと」

講師：神戸市福祉局 障害者支援課 課長・奥谷 由貴子氏

② 事例紹介

・「一人暮らしに向けた経過と取り組み」

たにがみ障害者相談支援センター センター長・伊藤 智美氏

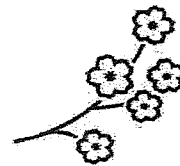
・「親なきあとも住み慣れた地域で自分らしく生きる」

たかとり障害者相談支援センター 堀渕 あかね氏

・自己理解からの就労

たるみみなみ障害者相談支援センター 植村 律人氏

③ 地域ごとに分かれてのグループトーク



今回、ご家族の皆さんが神戸市の障害者支援の取組について初めて知ることも多かったように思います。各地域の支援センターの方々とは顔見知りになり、その後すぐに対応して頂けたと仰るご家族の方の嬉しいお声も伺いました。支援センターの職員の方々とお会いし、とても心強くも思いました。また各区の障害者地域生活支援拠点における見守り支援やショートステイについて、更に私たち精神障がい当事者や家族の声を届けていく必要があるのかしらと考えさせられる事もありました。親亡き後も住み慣れた地域で安心して生活し続けられるようにこれを機に、当事者と家族だけではなく、支援者の方々にも一緒に歩いて頂ければと思います。

皆さんに提出して頂きましたアンケートの中で特に多かったご意見は、

- ・ 上手くいった事例だけではなくて上手くいかなかった事例についても知りたかった。
- ・ 今後も支援センターの方々と話をする機会を継続してほしい。

ということでした。私自身も全くそのとおりでなと感じています。支援者の方と顔を合わせて話をする機会は今後も地域ごとにでも継続して頂き、その中で上手く行かなかった事例についてもお話を聞く機会を作って頂きたいと思っております。そして、どうして上手くいかなかったのか、何が良くなかったのか等について私たち家族、当事者も含めて一緒に考えていければと思いました。

精神障がい当事者と家族だけではなく、熱い想いを持って下さっている支援者の方にも加わって頂き、味方になって頂き、これまでは出来なかった事、諦めていた事も実現していければと思える貴重な時間だったと思っています。

医療費助成問題について

7, 8年前に家族会で当事者の医療費についてお話ができました。

現在、神戸市では精神科治療に関しては、自立支援医療（精神通院医療）で500円ぐらいに抑えられており、当事者には大変感謝されています。ところが、他科（歯科、内科等）診療は多くの方が3割負担なのです。年を経てきますと、色々な症状も出てきます。収入面から診療を控えたりすると、病状が悪化したりします。

行政にも少しずつ理解してもらえ、各区に「障害者相談支援センター」ができるなど社会資源も増えてきております。

親亡き後、自立できる生活の一環として、他科診療費の軽減運動を是非進めたく存じます。7, 8年前と異なり、近隣の市では次々と軽減されております。

いざという折りにコロナ禍で運動が3年以上止まってしまいました。たやすい運動ではない事はよく理解しておりますが、皆様のご理解とご協力の下、続けたく存じます。

今回、成功例として名古屋市の方に来て講演して頂きました。内容の概略は以下の通りです。詳細は次回号で発表させていただきます。

NPO法人「神家連」が立ち上がりました。当事者の方々に少しでもお役に立てるような事例がありましたら、是非ご一報下さい。（医療費部 J.N.）

令和4年度 講演会「精神障がい者の医療費助成の充実に向けて」

講師： NPO 法人名古屋市精神障害者家族会連合会 事務局・堀場 洋二氏

日時： 令和5年2月26日（日）13:30～16:00

場所： 神戸市立総合福祉センター4階

・精神に障害があると病状の不安定さのため働きたくても働けない

正規雇用は極めて少なく、未就労・引きこもりが多いのが精神障害者の特徴です。さらに薬の副作用が出ると他の診療科の受診が必要になってきます。

・医療費は住んでいる地域により大きな格差があります！

神戸市：精神科以外 福祉手帳2級から収入に関係なく3割負担

（1級は重度障害者医療費助成制度の対象）

名古屋市：福祉手帳1級、2級は全診療科の入院・通院 無料

・名古屋の家族会が市や議会に働きかけて医療費助成拡大を実現！

親亡き後も、当事者が安心・安定した生活がおくれるように医療費助成拡大の活動を始め、平成20年に実現しました。

高森信子先生の講演「あなたの力が家族を変える」を聴いて

2022年10月6日に灘文化センターで高森信子先生（こころの相談カウンセラー・SSTリーダー）の講演会がありました。その感想（要約）の一部をご紹介します。なお、これは「すいせい家族会便り」からの転載です。



○家族に向けて

- ・相手に貴方は大切な人、目線を合わせて今のあなたを受け入れて認める。そして相手の気持ちをわかり、自分の気持ちも伝える。
- ・共感の言葉を伝える（同意ではない）
- ・お願い上手になる
「お願いがあるんだけど・・・」反応があればすごく感謝する。反応がなければ、わかったとあっさり引き下がる。
- ・お断り上手になる。
「今はダメだけれど出来る様になったらね」くどくどと言わない。

○親が変われば子供も変わる

（例）引きこもりの息子さん、母親の突然の他界。

残された父親の息子との対応は、一切口出しをしない事を続ける（銀行の通帳は助言、指導もしない。洗濯掃除は気がついた人がする。食事は連日コンビニ弁当）。

3年間続いた頃、息子さんから手紙を渡された。「お父さん有難う。以前は憎んでいたが今は尊敬をしている。今の生活が人生の中で一番楽しい」と言う内容でした。

- ・薬は病気を治す根本治療ではなく対症療法です。症状を抑えるだけです。家族の関わり方次第で当事者の病状が良くも悪くもなる。
- ・回復を高める為には、今を認める、できないことを認める、失敗を咎めない、話をとことん聞く、共感する、助言はしない。
- ・寄り添う、思いやる心が大切です。
- ・最後に行動療法・・・まずやってみる！
- ・アイラブユー（手話）指で相手に向かって行ってください。
（親指、人差し指、小指、を起こす。中指、薬指、を折る）

先生は89歳のお年ですが、SST（ソーシャル・スキル・トレーナー）のリーダーとしてご活躍されています。とても心に響くお話でした。また機会があれば拝聴したいと思っています。（F.S.）

神家連相談部学習会「社労士講演会」に参加して

お正月気分もほぼ抜けた1月22日、神戸市立総合福祉センターで行われた神家連相談部による学習会に参加した。社労士の金井先生と金子先生を講師としてお迎えし、それぞれ労務についての基本的ルール、社会保険制度についてお話を伺った。

数字に弱い私には難しいところも多かったが、限られた時間のなか、イラストや図で工夫された資料を元に丁寧に説明いただいた。いざという時に大切な労災・雇用保険、年金と健康保険の関係、扶養の範囲・・・どれも若いころからきちんと意識しておくべき大切な内容だった。これまで事が起こってから泥縄式に対処することばかりで、難しそうな決まり事については敬遠して過ごすことが多い私には、良い刺激となった。

コロナ禍が始まって間もない頃、家族が入院した上に失職という状況に陥ったことがある。本人との面会もできないまま、代理人として医療費限度額認定や失業保険の手続きのために協会けんぽと書類のやり取りをしたりハローワークに足を運んだりしたことを思い出す。各所の担当者の助言を頼りに何とかミッション完了した時は安堵し、

家族からの私の株もちよっぴり上がった。自ら動いて専門家の助言を仰ぐことの大切さを実感する体験ではあったが、普段から社会の仕組みについて大まかにでも知っておくともう少し落ち着いて行動できたのではないかという反省にもなった。

知識は力だ。知ることによって不安はゼロにはならないが一定の安心は得られ、将来に向かって何か策を練ろうという意欲も湧く。専門家の金子先生、金井先生が、家族会に寄り添って下さることは本当に心強く、ありがたい。

それにしても、将来をあまりくよくよ心配しすぎてもキリはない。私たち一人ひとりが希望をもって心明るく日々生きていくことが何より大事と思う。社会の変化に合わせて法律も次々に改められる。社会も我が家も少しでも良い方向へ向かうことを願いつつ、身の数字を少しずつでも整理把握していこうと心新たにした。新年にふさわしい有意義な1日となり、企画から準備お世話下さった皆様にも心からお礼を申し上げます。(S.N.)

賛助会費を有難うございました！

令和4年度 賛助会費を納入頂いた方 (令和4年8月～11月) (敬称略)

【団体】(社福)木の芽福祉会 (理事長・矢口雅也) (株)DOORS (代表・濱田晃世)、
桃蹊舎 (代表・福原敏浩)、垂水家族会 (代表・富本真弓)

【個人】小林メンタルクリニック、浅野信子、前田栄津子、高橋秀典、
吉田芙美子、福島正人、長谷川郁子、石原昭久

【賛助会員のお願い】

神戸市精神障がい者家族会連合会（神家連）は、2021年9月にNPO法人となりました。今後も気持ちを新たにして、精神障がい者の福祉増進に向けて、家族、関係機関と共に邁進していく所存です。つきましては、趣旨に賛同頂き、ご支援ご協力をよろしくお願い致します。

☆賛助会費：年会費 個人 1口 3,000円、団体 1口 10,000円

賛助会費は郵便振替用紙をご利用下さい（申し訳ありませんが、手数料はご負担下さい）。

☆郵便振替番号：00990-7-325255 加入者名：NPO法人「神家連」

☆会計年度：4月1日～翌年3月31日

【連絡先】神戸市精神障がい者家族会連合会（神家連）事務所

TEL&FAX 078-382-0105

〒650-0016 神戸市中央区橋通3丁目4-1 神戸市立総合福祉センター4階

【投稿のお願い】

皆さまからお便りや投稿をお寄せいただいて「神家連詩」を親しみもてる機関紙にしていきたいと思っています。ご意見やご感想もお聞かせ下さい。生活の知恵や趣味の紹介など身近な内容も歓迎します。匿名でもOKです。お待ちしております。



送り先：神家連事務所（上記住所）

PCメール：shinkaren@juno.ocn.ne.jp

【編集後記】

コロナ禍はいまだ終息の兆しが見えませんが、「神家連」では昨年10月から今年の2月にかけて、4つの講演会や学習会を開催し、多くの方に参加して頂きました。「家族の対応」「相談支援サービス」「社会保険」「医療費助成問題」とどれも当事者・家族にとって重要な問題です。解決の糸口を見出して、明日への一歩を踏み出すきっかけになればと願っています。「神家連詩」では、こうした集まりのお知らせや、最新の情報を皆様にお届けしたいと思っています。これからも「神家連詩」をよろしく願いいたします。なお、今号のカット（1, 4, 6頁）はE.N.さんが描いて下さいました。（F）